



利尻町立利尻中学校学校だより

愛郷立志

学校教育目標 『ふるさとを愛し未来を担う生徒の育成』

- ・主体的な学びの姿勢をもち
社会で生きて働く学力を身につける生徒(知)
- ・発信力をもち、積極的に人間関係を築く生徒(徳)
- ・高い目標をもち、自ら心身を鍛える生徒(体)

発行責任者 利尻町立利尻中学校 令和5年7月3日 校長 倉照彦

「振り返り、しっかり認識、次の行動に進もう」

校長 倉 照 彦

(以下は本日、全校朝会で話した内容です)

今日から7月に入ります。6月は、四ヶ散米舞や中間テスト、土日の部活練習もあり、本当に忙しかったことでしょう。今週末は宗谷地区中体連です。現チーム、特に3年生にとっては集大成の大会です。1日1日の練習を大事に、そして健康にすごしてください。

「大きな壁を乗り越えるとき、人は大きく成長できる」といいます。ですが、忙しさに追われると、日常活動の大事な価値に気付かなかつたり、苦手なことに対して準備が間に合わず、本来の力を発揮できないことがあります。大事な大会やテストの本番、しっかり準備をして自信を持って迎えましょう。

自信を持って本番を迎える方法の1つに、「メタ認知」というものがあります。「自分が認識していることを客観的に見つめ、自分をコントロールする」やり方です。簡単な5つのステップを紹介します。

- 1つ目、「今自分が悩んでいること」を言葉や文字にします。紙に書いてもいいです。
- 2つ目、「悩みを解決するために何ができたらいいか?」「すでに何ができているか?」を書きます。
- 3つ目、「解決するために、何をするか、誰に聞くか、何を調べるか」を考えましょう。授業や家庭学習で分からなかったらぜひ、先生方にきいたり、ネットで調べましょう。
- 4つ目、「今日分かった、できたことは何か」を書き出します。授業では「今日の課題、まとめ」があります。分からないことがあれば3つ目に戻りましょう。
- 5つ目、「どこまで進んだか?あとどれくらいで解決できるか」を振り返りましょう。

このような5つの方法で「自分をモニタリング」してみましょう。日常生活の様々な課題に対して、思い込みや感情に左右されず的確に判断し、目標達成、問題解決する力を引き上げることができるそうです。

もう1つ大事なことがあります。自分の長ををよく知ることです。そのため、友だちや仲間「あなたはこんなこと得意だよ、苦手だよ」と教えてもらうことも大事だそうです。

「メタ認知」で力を伸ばしている人を紹介します。アメリカ大リーグ、エンゼルスの大谷翔平選手は、高校1年生の時に「マンダラシート」という9マスに項目を分けて考える方法で、「ドラフト1位8球団」という目標達成のために、取り組む要素を8つ書き、その達成のために8つのやるべきことを書いていました。おそらく今でもやっているでしょう。

忙しかったり物事がうまくいかないときは、自分を「モニタリング」してみましょう。明日への希望が持てます。

まとめです。毎日の頑張りを振り返り、しっかり認識し、自分に自信を持って、次の行動に移して行ってください。

大谷翔平(高1当時)が書いたオープンウィンドウ64

体のケア	サプリメント その右	FSQ90kg	インステップ 改善	体幹強化	軸を ぶらさない	角度を つける	上から ボールを叩く	リストの 強化
柔軟性	体づくり	FSQ130kg	リリース ポイントの 安定	コントロール	不安を なくす	力まない	キレ	下半身 主導
スタミナ	可動域	真夏の7杯 朝5杯	下腿の 強化	体を 開かない	メンタル コントロール をする	ボールを 目でリリース	回転数 アップ	可動域
はっきりとした目標、 目的を持つ	一貫一歩 しない	誰は冷静に 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下腿の強化	体量増加
ピンチに 強い	メンタル	意識的に 笑えない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 150km	体幹強化	スピード 150km	肩甲骨の 強化
波を つぐらない	勝利への 執念	仲間を 思いやる心	人間性	速	変化球	可動域	ライナー キャッチ ボール	ピッチング の速さ
感性	愛される 人間	計画的	あいさつ	ゴミ拾い	部屋をうじ	カウント ボールを 理やす	フォーク 完成	スライダ のキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を 大切に 扱う	速	審判さん への敬意	深く落着 かせるカーブ	変化球	左打者への 決め球
礼儀	信頼される 人間	継続力	プラス思考	応援される 人間になる	本を読む	ストレートと 同じフォーム で投げる	ストレートから ボールに変わる コントロール	実行力を イメージ

■: 第一の目標 ■: 達成に必要なこと×8 (3年間で16枚書いた中の、最初の1枚) ■: 各々の層に必要なこと×8 原田隆史氏・提供

校内少年の主張大会

6月1日(木)、宗谷地区少年の主張大会の利尻町代表を決定する大会を、本校体育館で開催しました。

今年度は、クラス内予選を通過した3年生4名による発表となり、どの発表者も立派な態度で臨んでいて、聞いている人たちの心に響く内容でした。

審査の結果、最優秀賞に飯田芽さん、優秀賞に柴田花音さん、菅原光海美さんが選ばれました。最優秀賞を受賞した飯田さんは、利尻町代表として7月25日、稚内で開催される宗谷地区少年の主張大会予選会に出場します。



利中7月の行事予定

5	水	島研サークル日（5時間授業）
7	金	激励集会 中体連出発
8	土	宗谷地区中体連（～9日）
11	火	中体連報告集会 保育実習（3年生）
12	水	代表委員会 職員会議
13	木	一斉委員会
14	金	参観日・懇談会
18	火	夏休み前清掃週間（～21日）
20	木	セレクト給食
21	金	PTA役員会
24	月	夏休み前集会
25	火	夏季休業（～8月17日）

6月の利中生の活動

6月もさまざまな教育活動がありました。総合的な学習の時間において、1年生では、礼文を訪問し、礼文町の学芸員さんの協力を得て、学びを深めました。2年生では、町役場保健課のみなさんの協力のもと、高齢者疑似体験を実施しました。3年生では社会人講話を実施し、役場の中川さん、竹口さん国保病院の石垣さん、大野さん、飯田さんから進路についての話を聞きました。

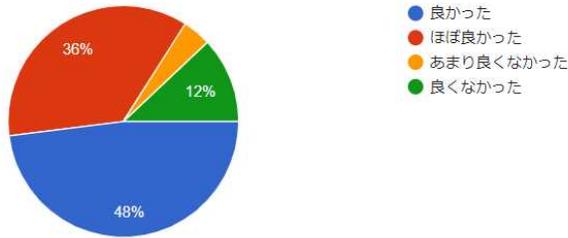
また、音楽の授業ではチョコガレーの張間さんをゲストティーチャーに迎えて、ギターを奏でいただきました。

部活動では、卓球部で佐々木君が全道大会に出場し、惜しくも敗れてしまいましたが、健闘ぶりが報告され、バドミントン部も稚内で開催された大会で、活躍が報告されました。詳しくは利中HPをご覧ください。

体育祭保護者アンケートのご協力ありがとうございました

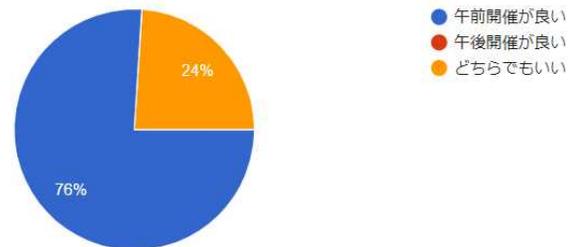
開催の時期についていかがですか？

25件の回答



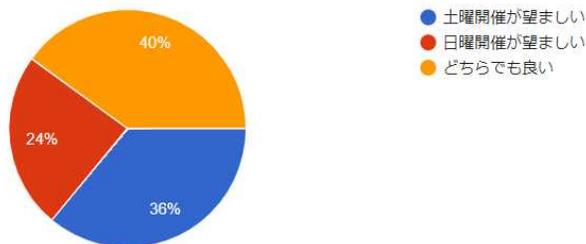
開催時間について

25件の回答



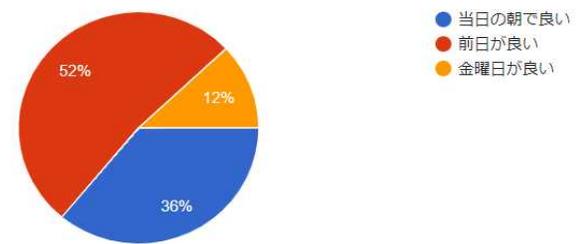
開催日時について

25件の回答



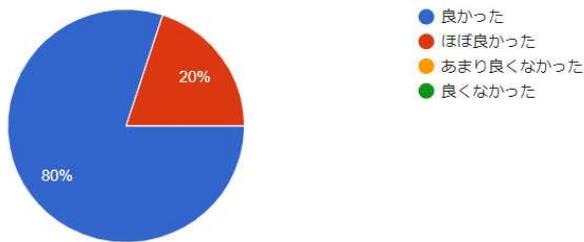
順延のお知らせについて（日曜開催として）

25件の回答



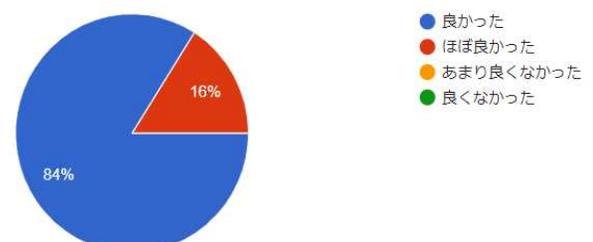
当日の実施時間（9：00～11：30）についていかがでしたか？

25件の回答



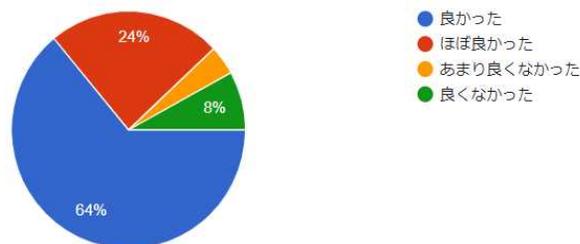
各種目への生徒達の参加の様子についていかがでしたか？

25件の回答



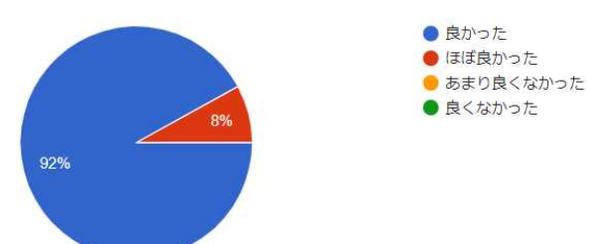
競技種目について、いかがでしたか？

25件の回答



教職員の運営について、いかがでしたか？

25件の回答



アンケートにご協力いただき、ありがとうございます。激励や労いの言葉、来年度に向けての貴重な意見をいただき、感謝しております。アンケート中の、①開催時期や時程につきましては、寒暖や漁の時期や中体連後の開催など皆様からいただきました意見を踏まえて検討してまいります。他の学校行事との日程調整など考慮する面がありますが、最善を尽くします。②天候判断につきましては、今回を教訓とし、早い段階での判断は避けようと考えます。③競技種目については、授業時数の確保や生徒の疲労を考慮し、前年度より1種目減らしました。ケガにも留意しながら指導にはあたっていますが、内容も踏まえて検討していきます。④運営につきましても、わかりづらかったところを改善していきます。ご協力ありがとうございました。